Diario de comidas

Fecha _____ Peso _____

Hora	Qué comí y bebí	Cantidad	kcal	Hambre
	Desayuno			
	Comida			
	Cena			
	Snacks			
	Total			

Agua, un círculo por vaso ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Hambre antes de comer: 1 sin hambre, 3 con ganas de comer, 5 muchísima hambre

Notas: sueño, ánimo, cómo fue el día